Přepis přednášky Bhante Dhammadipa

Jak meditovat

Abychom se naučili meditaci, naučili krásnému utrpení, co potřebujeme. Motivaci. Jelikož, dle buddhistického učení, co prožíváme, co budeme prožívat a co jsme prožívali, záleží na naší motivaci. Jestliže je motivace dobrá, znamená to kultivace, a meditace v pojetí buddhismu, v sanskritu, nebo v pálí, meditace znamená kultivace, bhávana. Bhávana znamená stávat se. Já se stávám něčím, protože mám motivaci. Jestliže nemám motivaci, ničím se nestanu. Motivace z negativní stránky se v buddhistickém učení nazývá anušaja. To je mrak nevědomí, mrak nečistot, mrak zakalení, který doprovází vědomí. Tento mrak zakalení, závoj zakalení, není nic jiného, než naše minulé špatné zvyky a minulá špatná motivace. Pozitivní stránka věci, pozitivní motivace, se nazývá adjášaja. Anušaja je to, co na nás doslova lpí, lpí na našem vědomí, jelikož to lpí na našem vědomí, my lpíme na sobě, lpíme na světě, lpíme na osobách, my lpíme na věcech, a prožíváme ne krásná utrpení, ale nekrásná utrpení. My chceme prožít krásná utrpení, proto, než začneme meditovat, myslím, že i pro zkušené meditátory stejně tak jako pro začátečníky, motivace je to nejdůležitější. Správná motivace je tedy adjášaja adi, ášája. To znamená to, co doprovází naše vědomí, a dává mu autoritu. Adi je autorita. Jestliže má vědomí autoritu, je pevné. Jestliže vědomí je pevné, můžeme ho správně používat. Jestliže vědomí lítá sem a tam, nenachází v sobě pevnost, co vzniká. Vzniká stav nespokojenosti, vzniká stav deprese, vzniká stav nesprávného života. Správný život pochází ze správné motivace, která dává tomu, co je v nás lepší, a zvlášť učení severního buddhismu, které zdůrazňuje buddhovství, jako přirozený stav všech bytostí, jestliže chceme poznat to, co je v nás lepší, musí mít naše vědomí autoritu, předsevzetí. Předsevzetí čeho, předsevzetí poznat to, co poznáváme s čistým vědomím. Tomu se říká stávat se. Stávat se čím, stávat se tím, po čem naše pozitivní já touží. Buddha učil to, co učil, hlavní důvod je, aby my bytosti jsme poznali, co vlastně jsme. Abysme poznali sami sebe. Jestliže poznáme sami sebe, překonáme sami sebe. Jestliže překonáme sami sebe, můžeme zapomenout sami sebe. Jestliže můžeme zapomenout sami sebe, nejlepší cesta k tomu je právě meditace, můžeme poznat krásné utrpení. Krásné utrpení přestává být utrpením, protože je to krása. Tomu se říká pravda utrpení. Pravda utrpení je krásná pravda pro ty, kdo utrpení poznají, pravda utrpení je horor pro ty, kdo pravdu utrpení nepoznali. Tedy jak naše vědomí získá autoritu, získá pevnost, k tomu, abychom překonali své malé já a zažili velké já. Velké já znamená to já, které překonalo malé já. To já, které překonalo malé já, vlastně není žádné já. Žádné já je přesto já. Já nejá, nemá žádný význam. Jestliže správně meditujeme, jistě poznáme a myslím, že většina z nás pozná, stav vědomí bez myšlení. Poznali jsme stav vědomí bez myšlení? Co jsme v momentě, kdy nemyslíme? Nic, je přesto něco a něco, je přesto nic. Nic a něco je meditace. Myšlením dáváme věcem formu. Ale věci pevnou formu nemají. Tu pevnou formu věcem dává právě vědomí. Ať v náš prospěch, či v náš neprospěch. Záleží na tom, jaké vědomí používáme. Abychom poznali vědomí, které potřebujeme, musí mít naše vědomí právě autoritu. Tuto autoritu dává vědomí meditace. Čili jestliže chci poznat, proč medituju, měl bych uvažovat o tom, co dává mému vědomí autoritu. Jsou to různé popudy

zvenčí, co se mně líbí venku, nebo co se mně nelíbí venku, co je mně příjemné, nebo co je mi nepříjemné. Co dává mému vědomí autoritu? Jestli je to to, co není příjemné, nebo to, co je mi nepříjemné, co mám rád, nebo co nemám rád, to co chci, nebo to, co nechci, nebo kdo se mně líbí, nebo kdo se mně nelíbí, co se stane? Vědomí ztratí autoritu. Když vědomí ztratí autoritu, běží a nezastaví se. Kam běží, to bysme se sami divili. Běží jako co, jako splašený zajíc. Splašený zajíc kam běží? Sám, když se ho zeptáme, co nám poví? Neví. Tak dle buddhistického učení, Buddha tvrdí, že to je naše situace bytostí ve světě, my běžíme, běháme, ale nevíme kam. V Džátakách, které jsou příběhy minulých životů Buddhy, je jeden krásný příběh, který ukazuje, co, my bytosti děláme za neplechy, jak, jestliže naše vědomí nemá autoritu, jak se chováme. Víte co to je ovoce bel? Je to taková tvrdá koule, kdy se to rozlomí, v tom jádru je taková žlutá hmota, která je trpce sladká a je to výborný lék na všechny neduhy zažívacího systému, jestli se dostanete do tropických zemí, hned si ho objednejte. Bel nebo belua . A taková velká belua, to je pěkná koule, pěkně tvrdá. A jednou kdysi jeden zajíc spal pod stromem, který plodí ovoce bel, velký koule jak z kanonu a obzvláště tvrdý. Když vám to spadne na hlavu tak se moc radovat nebudete, to vás ujišťuju. A takový bel, když spadne vedle králíka nebo zajíce, co spí pod stromem, co ten udělá? Lekne se, vyskočí a začne běžet. Toho zajíce uvidí jelen, srnka a začne běžet též. Proč neví, protože ten králík běží. Když běží králík a srnka, hned další srnky se přidají k nim a další králíci a zajíci se přidají, pak to vystraší i lišku, to vystraší i kance, pak celý les začne běhat. Celý les začne běhat, pěkný chaos, pak k nim nakonec i divoké kočky, malý tygři, ti taky začnou běhat a nakonec všichni zvířata i velký sloni začnou běhat. Proč? Protože ostatní všichni běží. No a král zvířat lev, a jak se říká Buddhovi, lev mezi bytostmi, lev. Když lev zívne, co se děje, všichni se zatřesou. A lev kouká, vidí všecky zvířata, co pobíhají, tak zařve, zívne, tomu se říká v sanskritu ….a povídá, co kam běžíte? Ptá se slona, a slon povídá, já nevím, tady všichni běží, já taky běžím. Pak se ptá kance, proč běžíš. No přece tady lišky běželi a srnci běželi a králíci běželi, tak já taky běžím. Určitě se děje něco hrozného. Tak se ptá srnky, proč běžíš? No přece všichni králíci začali běžet, tak se určitě děje něco hrozného. Tak se ptá králíků, proč běžíte? Protože ten a ten a ten začal běžet, tak se ptá po jednom, až dojde na toho králíka, co spal pod stromem belua. Proč jsi začal běžet? Protože země se rozpůlila, tak jsem vyběhnul. Kde se země rozpůlila? Pod stromem belua. Aha. Tak došli nakonec k jádru věci, všecko je rozpůlený, ale kde, všecko je rozpůlený v hlavě. A toto rozpůlení, tomu se říká pomatení. Kdo je pomatený, ten je rozpůlený. A kdo je rozpůlený, dobře se nemá. Proč se nemá dobře? Protože jestliže dojde k neobvyklé situaci, začne běžet jako králík a co udělá? Pomůže dalším bytostem běhat. A my se učíme meditaci, proč? Abychom splašeně neběhali, abychom v sobě našli klid. To je správná motivace. Bez této správné motivace se nikdy správně meditovat nenaučíme. Tak jsem vysvětlil proč meditovat, s tím jsme začali, abychom neběhali jako splašení králíci po lese, abychom poznali to, co je opravdové v nás. Buddha učil, to, co učil, aby my, bytosti jsme poznali to, co je opravdové v nás. Jak Visudhi maga vysvětluje, bytosti se nazývají bytosti z hlediska jazyka pálí, protože na něčem lpí. My jsme bytosti, protože na něčem lpíme. Buddha není bytost, protože na ničem nelpí. Jelikož na ničem nelpí, stává se autoritou, stává se vzorem. Jestliže lpíme málo, stáváme se malým vzorem. Jestliže lpíme mnoho, stáváme se nevzorem. Jestliže jsme nevzorem, nepomůžem ani sobě, ani druhým. Proto meditujeme, abychom pomohli sobě, pomohli druhým, abychom se stali aspoň malým vzorem. Jestliže budeme malým vzorem, budeme užiteční sobě, budeme užiteční druhým. A to je smysl života. Jestliže si můžu říct upřímně, že jsem užitečný sobě a druhým, znamená to, že se opravdu kultivuji. Jestliže nemůžu říct, že jsem užitečný sobě, užitečný druhým znamená to, že moje kultivace ještě nestačí. Proto bych si měl uvědomit a ptát se stále sám sebe, jsem sobě užitečný, jsem druhým užitečný? Abych byl užitečný druhým, musím se nejdřív naučit být užitečný sobě. Být užitečný sobě a být užitečný druhým se nedá oddělit. Opravdová

užitečnost sobě je vždy spojená s užitečností venku. Právě proto, v meditaci, ačkoliv zdánlivě se nic neděje, meditace má velkou sílu a velkou užitečnost. Jak uvnitř, tak venku. Jestliže se uvnitř uklidníme, venku se též věci uklidní. Jestliže nejsme uvnitř uklidnění, budeme naše mraky špatných zvyků, mraky co lpí v našem vědomí, závoje, co lpí na našem vědomí, přenášet i na druhé. A jak budeme pak schopni něco opravdu užitečného dělat. Tak doufám, že jsem všem dal dobrou motivaci k meditaci, nebo ještě něco nestačí? Dobrý, tak jestliže máme dobrou meditaci, můžeme začít s druhým bodem, kterému budeme věnovat tentokrát tento krátký zásed. Jestliže máme dobrou meditaci, jak se to projeví? Projeví se to tím, že to, co děláme, budeme dělat na plnou páru. Ať je to cokoliv. Začínáme sezením, postupem času se učíme nejenom v sezení jet na plnou páru, ale ve všem co děláme jet na plnou páru. To je účel meditace. Jestliže vědomí má autoritu, je jednobodové, má správnou motivaci, je uvědomělé, v tom momentě nemá problém. Jestliže tyto kvality vědomí nemá, všechny problémy přichází. My se učíme meditaci, abychom v tomto stavu nerozptýleného vědomí, uvědomělého vědomí, se naučili žít. Aby tento stav se pro nás stal přirozeným stavem. To, co je přirozené, to je opravdové. A to, co je opravdové, podle učení Buddhy, to jsme my. My meditujeme právě proto, abychom to poznali. Abychom poznali, co je v nás opravdové, co jsme my. Jestliže poznáme to, co jsme my, jestliže poznáme to, co je v nás opravdové, naše vědomí bude mít stále pevnější autoritu. A tak, jako loď, se zkušeným kormidelníkem proplave, propluje ve všech stísněných zátokách bez velkých problémů. Naše loď, to není nic jiného, než naše tělo a to vědomí, které je s tělem spojené. Jestliže správně použijeme kormidlo a kormidlo, to, jestliže se vědomí nehne, nic se nehne. Naše tělo se nemůže pohnout, jestliže nemáme vědomí. Jestliže vědomí má autoritu, vše se pohne správně. Jestliže vědomí nemá autoritu, co se stane? Všude bude narážet. Svět utrpení je svět ve vědomí, které všude naráží. Všude nachází odpor. Ovšem opravdovost vědomí není v tom, že nachází odpor. Opravdovost vědomí je v tom, že veškeré odpory, veškeré protiklady se naučí řešit. A k tomu je právě meditace. Z hlediska buddhistického učení, klíč k našemu štěstí nebo k našemu neštěstí k našemu utrpení, není nikde jinde, než v nás samých. V nás samých, to znamená v našem vlastním vědomí. Jestliže se naučíme vlastní vědomí poznat, stane se opravdovým. Jestliže se vědomí stane opravdovým, už nebude vlastním v pravém slova smyslu. A to, co není vlastní v pravém slova smyslu, to je to, co je v nás opravdové. Abychom to poznali, potřebujeme jako první disciplinu, jako druhou koncentraci, která je předpoklad moudrosti. Čili disciplinu, koncentraci, moudrost. Jestliže máme disciplinu, koncentraci, moudrost, vědomí se může stát opravdové, my se můžeme stát opravdovými a to, co budeme dělat, ať budeme narážet na jakékoliv překážky, bude opravdové. Jestliže tomu tak není, to, co budeme dělat, nebude opravdové. Jelikož to, co budeme dělat, nebude opravdové, my sami nebudeme opravdoví. Protože člověk je to, jak jedná a jednání začíná ve vědomí. Bez vědomí žádné jednání není. Bez vědomí nikdo nikdy nepromluvil ani slova, bez vědomí nikdo nikdy nepohnul ani o fragment milimetru tělem. Proto poznat sebe, znamená vrátit se k sobě. Vrátit se k sobě znamená vrátit se k tomu, co je v nás opravdové. A to, co je v nás opravdové, to začíná ve vědomí. Tedy vědomí je předchůdce všech jevů, jestliže meditujeme a máme správnou meditaci, máme správnou motivaci, začínáme si být toho vědomi. Vše, co se s námi děje, i vše, co se děje venku s bytostmi, pochází z vědomí. Jestliže to vidíme jasně, meditace se stává jasná. Jestliže to jasně nevidíme, jak motivace, tak i meditace nebude nikdy jasná.

Jak meditovat?……Pro začátečníky je důležité, aby byla jasnost. Přesto, že většina z nás už meditovala, dostala doufám jasné instrukce, začneme tím, že objasníme základy meditace. Meditace je dvojího druhu. Buď s oporou, nebo bez opory. Do meditace bez opory se nedostaneme, pokud nemáme jistý základ v meditaci s oporou. Záleží teď na kvalifikovaném učiteli, aby vybral tu oporu, kterou žák potřebuje k tomu, aby se do meditace dostal a pochopil, ne intelektuálně ale vlastní zkušeností, co vlastně meditace je. Večer vysvětlím jisté pomůcky meditace a to, jak jsou spojeny s potřebami bytostí, které jsou různé. Teď se krátce zmíním o tom, co jsou předpoklady meditace. My meditujeme, ale bohužel je tomu tak, většina z nás medituje, aniž by držela předpoklady meditace. Pak meditace jde tak, ne směrem k jasnosti, ale k většímu zapletení. A bývá často, dokonce skoro pravidlem, že ti, kteří začnou meditovat, naráží na překážky, které je ještě víc zapletou, než předtím, než začnou meditovat. A to je proto, protože n pochopili správně předpoklady meditace. A předpoklad meditace se dá nazvat půst. Půst těla a půst vědomí,…… jakožto půst těla a půst mysli. Co znamená půst těla a půst mysli. Půst těla a půst mysli znamená izolace těla a izolace mysli.
V sanskritu, nebo v čínštině izolace znamená též jasnost. A vazba, znamená nejasnost. Vědomí s vazbou, je vědomí zakalené. Vědomí bez vazby je vědomí čisté. Předpokladem čistého vědomí je půst těla a půst mysli. Co znamená půst těla. Půst těla znamená, že jogín nesleduje, co vidí zrakem, nesleduje, co slyší ušima, nesleduje, co čichá nosem, nesleduje, co vnímá jazykem, nesleduje, co vnímá tělem. Předpoklad, aby tak dělal, je, že má pevnou, ale pohodlnou pozici těla. Tato pevná a pohodlná pozice těla, se nazývá ásána. Pevná pozice těla znamená, že tělo je stabilní a nehýbe se. Pohodlná pozice těla je, že svaly, šlachy a kosti nejsou zkroucené. Ovšem, abychom takhle mohli sedět a meditovat, potřebuje to jistou zkušenost a dlouhodobou praxi. Ze začátku, jestliže meditujeme, určitě poznáme, kolik máme v těle zkřivení, kolik máme v těle zkřivených svalů, šlach, nepravidelné struktury kostí. Jestliže meditujeme, věnujeme se meditaci, poznání toho, co nám chybí, se stává poznáním toho, jak to napravit. Pokud nepoznáme naše překážky, nemůžeme je odstranit. Čili meditace je neoddělitelná, je třeba si to uvědomit od začátku, neoddělitelná od procesu, narážení na překážky a učení se z překážek. Na překážky těla a na překážky vědomí. Ti, kdo nemeditují, neznají své překážky. Ti, kdo meditují, získávají jasnější a jasnější poznávání svých překážek a tím pádem se překážky stávají čím dál jemnější. Jestliže se překážky stávají čím dál jemnější, vědomí se stává čím dál jemnější. Jestliže se vědomí stává čím dál jemnější, k tomu, abychom s ním zacházeli tak, jak je třeba, meditující vynakládá čím dál tím menší úsilí. Ze začátku to bez úsilí nejde, ale postupem času, jestliže naše meditace zraje, začínáme meditovat stále více bez úsilí, s minimálním úsilím. Jestliže jsme se stali mistři meditace, úsilí mizí. Pak meditace přináší všechno ovoce, které od ní očekáváme. Tedy půst těla znamená dvě věci, o kterých jsem se zmínil. Za prvé, setrváváme v pevné a pohodlné pozici, za druhé, nevěnujeme se pěti smyslům. Co vidíme, pouze vidíme a neděláme si úsudek o tom, jestli se nám to líbí, nebo se nám to nelíbí, jestli je nám to milé, nebo nemilé, jestli to chceme vidět, nebo nechceme vidět, nikdy, jestli víme něco o meditaci, nikdy nebude naše okolí ideální. Takový stav neexistuje. Vždy bude venku něco, co není v tom smyslu, jak bychom to chtěli. Vždy bude někdo, kdo se nám nelíbí, vždy budou nějaké zvuky, které na nás působí blaze a zvuky, které nás vyrušují, vždy budou vůně, které se nám zdají po vůli, vždy budou nějaké vůně, které nám po vůli nejsou, vždy budou jisté pocity těla, které nám jsou příjemné, vždy budou pocity těla, které nám budou nepříjemné. Jestliže my sledujeme, to, co je nám příjemné a co je nám nepříjemné, naše tělo se nepustí. Jestliže se naše tělo nepustí, nemůže se pustit naše vědomí. Jestliže se naše vědomí nepustí, nevstoupíme do meditace. A co znamená půst vědomí. Půst vědomí znamená, stejně tak, jako půst těla, že nesledujeme naše myšlenky. Jestliže pokročíme v meditaci, nesledovat myšlenky neznamená, že myšlenky potlačujeme. Jestliže máme zkušenost v meditaci,

myšlenky se sami rozplynou. Stejně tak, jako zvuky, počitky těla, barvy a podobně. Proč je tomu tak. Je tomu tak, protože vědomí si získává jednobodovost. Jednobodovost znamená, že vědomí kromě objektu meditace nesleduje nic. Jestliže vědomí, kromě objektu meditace nesleduje nic, vědomí se pustí. Jestliže se vědomí pustí, nesleduje ani příjemné pocity, ani nepříjemné pocity, ani se nesnaží být v pocitech neutrálních. Vědomí prostě je. Jestliže vědomí prostě je, postupem času mu nic nepřekáží. Jestliže vědomí nic nepřekáží, může opustit podporu meditace a provozovat meditaci bez podpory. Většina z nás a vlastně ve všech buddhistických tradicích, uvedení do meditace většinou bývá na základě podpory dechu. Dech podporuje půst těla, půst mysli, a protože dech je výrazem jak těla, tak i mysli, dech je vlastně nejpříhodnější objekt meditace k tomu, abychom získali jasnost, jednobodovost, uvědomělost, protože ať jsme si toho vědomi, či ne, dech prakticky v každém momentě i když údajně si myslíme, že nedýcháme, dýcháme stále. I když neexistuje nádech a výdech, každá buňka našeho těla je v procesu nádechu a výdechu. Dech je to, co spojuje tělo a vědomí a tělo a vědomí, je vlastně všechno, co máme. Každý, kdo došel k probuzení, došel k probuzení na základě těla a vědomí. Jiné probuzení není. Kdo hledá jiné probuzení, bude hledat dlouho. Kdo pochopí, že jediné probuzení je tady, v tomto momentě, v pochopení těla a vědomí, jeho proces meditace bude čím dál, tím jasnější. Veškeré prostředky k meditaci, nakonec vedou jenom k tomuto cíli, k jasnému uvědomění těla a vědomí. Teď na meditaci na dech. Protože jsem pozoroval, že většina z nás je familiární v meditaci na dech a učila se meditaci na dech, kdo se neučil meditaci na dech? Všichni, tak zůstaneme u meditace na dech, ti, kteří se chtějí věnovat jiné meditaci, tak dnes ne, zítra ne, pozítří. Než tuto krátkou seanci opustíme, bude čas ne individuální interview a můžeme individuálně, jestliže jsou dotazy, můžeme individuálně prodiskutovat i jiné druhy meditace, ale navrhuju, že v tomto retreatu se budu věnovat meditaci na dech. Většina z nás vede aktivní život, právě v aktivním životě též meditace na dech má velké výhody, protože objekt meditace, ať jsme si toho vědomi, či ne, je stále před námi, nemusíme ho hledat. Od těla a od vědomí nemůžeme odejít a tělo a vědomí existují pohromadě, na základě dechu. Jestliže v nás není dech, tělo a vědomí se odpojí. Tím, že máme dech, tělo a vědomí existují dohromady, jestliže tělo a vědomí existují dohromady, možno v jakémkoliv momentu praktikovat uvědomění a pozornost. Právě proto v buddhistické meditaci, základ meditace je pozornost, a prvním objektem pozornosti je právě dech. I ti, kteří se učili meditaci bez podpory, začínají s podporou. Ať už je to dech, nebo je to koan, nebo je to chuato a podobně, ti kteří se učili čínskou tradici, ví, o čem mluvím. Nebo v pouhém sezení se též nejdříve koncentrují na dech, aby pak, jestliže mysl se vyjasní dechem, mohli dech opustit. Jako objekt. Vysvětlili jsme základy, nebo předpoklady meditace, tedy půst těla a půst vědomí. Dva půsty. Tyto dva půsty, jestliže je máme, vstupujeme do meditace. Jestliže je nemáme, vlastně se přizpůsobujeme meditaci. Abychom vstoupili do meditace, musíme se nejdřív na meditaci přizpůsobit. A přizpůsobení se meditaci může být dlouhý proces, může být krátký proces, Na každý pád netřeba myslet na to, že se přizpůsobuji meditaci, třeba myslet na to, že teď medituji. A jestliže teď medituji, znamená to, nesleduji vjemy pěti smyslů, nesleduji jiné myšlenky než meditační objekt. Co se stane postupem času, jestliže naše meditace zraje, postupem času veškeré naše vnímání, veškeré naše počitky zůstanou u meditačního objektu a nebudou jinými objekty rozptylovány. Jestliže toho dosáhneme, vše ostatní, ať už meditace utišení, meditace vhledu se stává lehkou záležitostí. Jestliže toho nedosáhneme, nedá se mluvit ani o meditaci utišení, ani o meditaci vhledu, natož o jejich spojení na základě jednobodovosti vědomí, na základě projasnění vědomí. Další věc, kterou třeba objasnit, obzvláště jasná při meditaci na dech, je: Meditace na dech neznamená nic jiného, než zjemnění vědomí na základě zjemnění dechu. Jestliže se dech zjemní, automaticky se zjemní i počitek těla a počitek vědomí. Jestliže dech je hrubý, nemusíte o tom pochybovat, sami se přesvědčte, jestliže dech je hrubý, počitek vědomí a počitek těla bude též

hrubý. Jestliže dech je jemný, počitek těla a počitek vědomí určitě budou též jemné. Je třeba si toho být vědom. Právě proto, co znamená jemný dech. Než začneme znovu meditovat, objasním, co znamená jemný dech a v meditaci se snažte to jasně pochopit a proniknout. Abychom pochopili, co znamená jemný dech, musíme nejdřív pochopit, co znamená hrubý dech. Co je hrubý dech. Hrubý dech je ten, který je slyšet. Za prvé. Jestliže náš dech je slyšet, znamená to, že máme hrubý dech. Jestliže máme hrubý dech, znamená to, že máme určitě i hrubý počitek těla a hrubý počitek vědomí. Jestliže máme hrubý počitek těla a vědomí, těžko budeme praktikovat půst těla, půst mysli. Teď další věc, ačkoliv bude situace, že náš dech neslyšíme, náš dech může v těle narážet na překážky. Ten dech, který v těle naráží na překážky, znatelné překážky, ten dech je též hrubý dech. Je třeba si to uvědomit. Jemný dech je ten, který jako kdyby dýchal sám sebe. Je třeba si uvědomit, že existují, jestliže dýcháme, dva druhy dechu současně. Tak zvaný jemný dech a hrubý dech. Hrubý dech je ten dech, který prochází ústy, ten je nejhrubší, nebo nosem, ten je jemnější, a jde z úst, nebo z nosu, vždy myslet na to, nikdy nedýchat ústy, vždy při meditaci dýchat nosem, z nosu jde do břicha, jeho dolní části, pak zase z břicha do nosu. Toto je hrubý proces dýchání. Jemný proces dýchání, který běží paralelně, postupem času si budeme tohoto procesu čím dál tím víc vědomi, je proces dýchání celým tělem. Každý pór naší kůže se účastní nádechu a výdechu. A tento jemný dech existuje, i když hrubý dech zdánlivě zmizel, to je mezi nádechem výdechem a mezi výdechem a nádechem. V tradici jižního buddhismu tento jemný dech není objektem meditace. V tradici severního buddhismu, v Tibetu, v Číně, tento jemný dech se stává hlavním objektem meditace na dech. Ale o tom se teď nebudeme rozvádět, bude čas, na otázky a odpovědi, můžeme to podrobně objasnit, náš cíl je teď ujasnit předpoklady meditace na dech. Tedy, jestliže se chceme dostat hluboko do meditace na dech, měli bysme se snažit vyhnout tomu způsobu dýchání, které je hlasité, tomu způsobu dýchání, které naráží na překážky v těle a tomu způsobu dýchání, které přináší hrubost, hrubý počitek. A hrubý počitek pochází hlavně z čeho? Pochází z pokusu, kontrolovat proces nádechu a výdechu vůlí. Proces nádechu a výdechu, jestliže se mysl zjemní, se stává přirozený a bez úsilí. Jestliže se proces nádechu a výdechu stává přirozený a bez úsilí, mysl se sjednotí u dechu, jestliže se mysl sjednotí u dechu, stane se to, co asi si nepředstavujete, že se stane, stane se to, že dech se stane rychlejší. Proto Buddha vysvětluje meditaci na dech nejprve pozornost na dlouhý dech a dlouhý nádech, pak pozornost na krátký dech a krátký nádech. Jestliže jednobodovost vědomí získává pevný základ, dech se může zrychlit. Neznamená to tedy žádný špatný znak, znamená to naopak, že naše vědomí se začíná přizpůsobovat hlubšímu vjemu dechu. Jestliže se tak stane, třeba se uvolnit, nedělat si s tím starosti a pak proces nádechu a výdechu může, stává se doprovázen lehkostí, jasností, světlem, barvou, to znamená, že naše tělo a vědomí se přizpůsobuje stavu hlubší koncentrace. ….. Pro toho, kdo má zkušenosti v meditaci, meditace je vlastně to nejjednodušší. Meditace na dech je též absolutně jednoduchá. Protože my to máme v hlavě nějak moc složitý, proto to jako jednoduchý nevidíme. Ale vlastně se jedná jen o jednoduchou věc. Na všechno zapomenout a jenom být si vědom dechu. Není nic jednoduššího, než to. Díky tomu, že jsme si obtěžkali vědomí různými nesmysly, i tento jednoduchý proces se nám zdá být ze začátku velice složitý. Ale je to jen začátek. Nenechte se odradit, doufám, že jsem dal trochu inspirace a adjášaja, což je motivace, pozitivní motivace, čím jasnější bude naše adjášaja, pozitivní motivace, tím přirozenější se naše meditace stane. A pozitivní motivace je vždy spojena s kultivací jistých ctností spojených s meditací (o nich se zmíníme jestli ne dnes, tak zítra), jako je úsilí, pozornost, uvědomění, bez nich se ještě nikdo meditaci nenaučil.

Namo tase bhagavate sambuddhasa…..

Čtyři polohy znamená irjá pata.